

**KONSELING INDIVIDUAL UNTUK MENINGKATKAN KONTROL DIRI  
PECANDU NARKOBA DI RUMAH REHABILITASI HOUSE OF SERENITY  
BANDAR LAMPUNG**

**Skripsi  
Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi  
Syarat-syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana S1  
dalam Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi**

**Oleh:**

**MIYA KHOLIFAH  
NPM. 1641040150**

**Jurusan: Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)**



**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
1442 H/2021 M**

**KONSELING INDIVIDUAL UNTUK MENINGKATKAN KONTROL  
DIRI PECANDU NARKOBA DI RUMAH REHABILITASI HOUSE OF  
SERENITY BANDAR LAMPUNG**

**Skripsi  
Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi  
Syarat-syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana S1  
dalam Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi**

**Oleh:**

**MIYA KHOLIFAH  
NPM. 1641040150**

**Jurusan: Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)**

**Pembimbing I : Hj. Hepi Riza Zen, SH, MH**

**Pembimbing II : Umi Aisyah, M. Pd. I**

**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
RADEN INTAN LAMPUNG  
1442 H/2021 M**

## ABSTRAK

Fenomena ketergantungan pada narkoba, telah menimbulkan banyak masalah bagi pecandunya. Salah satu penyebab seseorang menjadi pecandu narkoba adalah karena rendahnya kontrol diri. Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengatur, mengarahkan dan mengendalikan tingkah lakunya sehingga dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Kontrol diri rendah menyebabkan individu rentan terjerumus pada hal-hal negatif salah satunya penyalahgunaan narkoba. Maka peningkatan kontrol diri penting dilakukan untuk membantu pecandu pulih dari ketergantungan dan mencegah penggunaan narkoba kembali. Agar memiliki kontrol diri yang tinggi, pecandu narkoba membutuhkan bantuan dari seorang profesional untuk membantu mengarahkan tingkah lakunya dalam hal ini seorang konselor yaitu melalui konseling individual. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proses konseling individual untuk meningkatkan kontrol diri serta hasil dari proses konseling individual untuk meningkatkan kontrol diri klien pecandu narkoba di Rumah Rehabilitasi House Of Serenity Bandar Lampung. Penelitian ini merupakan penelitian lapangan (*field research*) yang bersifat deskriptif. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 4 orang yang terdiri dari 2 konselor dan 2 klien pecandu narkoba. Teknik pengumpulan data menggunakan metode wawancara, observasi dan dokumentasi. Data yang telah terkumpul dianalisis dengan metode kualitatif model interaktif. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa: 1) Proses konseling individual di Rumah Rehabilitasi House of Serenity terdiri atas tiga tahap. Pada tahap awal konselor akan membangun *rapport* untuk menciptakan suasana nyaman. Ketika klien sudah lebih sari satu kali konseling maka konselor akan meminta klien mengevaluasi konseling sebelumnya. Tahap pertengahan dimana konselor bersama klien akan menentukan topik/tema yang akan dibahas dalam konseling untuk kemudian didiskusikan. Pendekatan yang digunakan adalah *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Pada tahap akhir, konselor akan meminta klien mengevaluasi kembali obrolan selama konseling. Konselor akan mengajak klien untuk mengambil keputusan dengan memerhatikan konsekuensi. 2) Hasil dari proses konseling individual yaitu klien mengalami peningkatan pada kontrol dirinya. Dari yang sebelumnya klien belum berpikir bahwa narkoba dapat menimbulkan masalah pada hidupnya, menjadikan narkoba sebagai jalan pintas untuk lari dari masalah, selalu menyalahkan orang lain, kesulitan mengendalikan amarah, dan selalu mengambil keputusan tanpa memikirkan konsekuensinya. Setelah mendapatkan layanan konseling individual klien sudah sadar bahwa narkoba menimbulkan banyak masalah bagi hidupnya, narkoba bukan jalan pintas untuk lari dari masalah, mau mengakui kesalahannya, mengendalikan amarahnya, serta mampu mempertimbangkan konsekuensi dalam setiap keputusan.

## SURAT PERNYATAAN

*Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh*

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Miya Kholifah

NPM : 1641040150

Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“Konseling Individual Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Pecandu Narkoba di Rumah Rehabilitasi House of Serenity Bandar Lampung”** adalah benar-benar merupakan hasil karya penyusun sendiri, bukan duplikasi ataupun saduran dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam footnote atau daftar pustaka. Apabila di lain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusun.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi.

*Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh*

Bandar Lampung, 15 Desember 2020  
Penulis,

Miya Kholifah  
NPM. 1641040150



## PERSETUJUAN

**Judul Skripsi :** **Konseling Individual Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Pecandu Narkoba Di Rumah Rehabilitasi House Of Serenity Bandar Lampung**

**Nama :** **Miya Kholifah**

**NPM :** **1641040150**

**Jurusan :** **Bimbingan dan Konseling Islam**

**Fakultas :** **Dakwah dan Ilmu Komunikasi**

## MENYETUJUI

Untuk dimunaqasyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqasyah Fakultas  
Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

Bandar Lampung, Desember 2020

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**

**Hj. Hepi Riza Zen S.H., M.H.**

**NIP.196511011995031001**

**Umi Aisah, M. Pd. I**

**NIP. 198909012018012003**

**Mengetahui,**

**Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam**

**Mahasiswa, S. Ag. MM**

**NIP.197311141998031002**





**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**  
**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**

*Alamat : Jl. Letkol Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 703289*

**PENGESAHAN**

Skripsi dengan judul **"Konseling Individual Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Pecandu Narkoba di Rumah Rehabilitasi House of Serenity Bandar Lampung"** disusun oleh **Miya Kholifah, NPM. 1641040150, Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, telah diujikan dalam sidang munaqasyah Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung pada hari Selasa tanggal 12 Januari 2021.**

**TIM PENGUJI**

Ketua Sidang : Mubasit, S. Ag, MM  
Sekretaris : Berlian Rahmawati, M. T. I  
Penguji I : Mardiyah, S. Pd, M. Pd  
Penguji II : Hj. Hepi Riza Zen, S.H, M.H  
Penguji Pendamping : Umi Aiswah, M. Pd. I

**Mengetahui**

**Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi**

**Prof. Dr. H. Khomsanrial Rumli, M. Si**  
**NIP. 196104091990031002**

*(Handwritten signatures of the examiners and dean)*



## MOTTO

وَالْعَصْرِ ۝١ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ۝٢ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا  
بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ۝٣

Artinya : (1) Demi masa, (2) Sungguh manusia dalam kerugian, (3) Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan serta saling menasihati untuk kebenaran dan saling menasihati untuk kesabaran.

**(QS. Al-Ashr [103] : 1-3)**

## **PERSEMBAHAN**

Karya tulis ini penulis persembahkan sebagai ungkapan terima kasih yang mendalam kepada:

1. Yang Utama Dari Segalanya, sembah sujud syukur kepada Allah SWT. Taburan cinta dan kasih sayang-Mu telah telah memberikanku kekuatan serta membekaliku dengan ilmu. Atas karunia serta kemudahan yang Engkau berikan akhirnya skripsi yang sederhana ini dapat terselesaikan. Sholawat serta salam selalu terlimpahkan keharibaan Rasulullah Muhammad SAW.
2. Kedua orang tuaku Ayahanda Rosadi dan Ibunda Yayah Sa'diah yang telah mengisi dunia saya dengan begitu banyak kebahagiaan sehingga seumur hidup tidak cukup untuk menikmati semuanya. Terima kasih atas semua cinta dan doa yang telah ayah dan ibu berikan kepada saya. Terima kasih atas segala bimbingan dan motivasi yang diberikan untuk selalu tangguh dalam menghadapi halangan dan rintangan dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Kakak-kakak saya yang luar biasa, Istiqomah dan Dina Sugesti yang selama ini sudah menjadi kakak sekaligus sahabat bagi saya. Terima kasih telah memberi dukungan dan doa yang tanpa henti.



## **RIWAYAT HIDUP**

Miya Kholifah dilahirkan di Tulang Bawang Barat pada tanggal 24 November 1998, merupakan anak ketiga dari tiga bersaudara yang lahir dari pasangan Bapak Rosadi dan Ibu Yayah Sa'diah.

Pendidikan yang pernah ditempuh yaitu Sekolah Dasar Negeri 1 Daya Asri diselesaikan pada tahun 2010, Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Tumijajar diselesaikan pada tahun 2013, dan Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Tumijajar diselesaikan pada tahun 2016. Pada tahun 2016, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

Bandar Lampung, 15 Desember 2020

Miya Kholifah  
NPM. 1641040150

## **KATA PENGANTAR**

*Alhamdulillah*, segala puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT atas limpahan rahmat-Nya serta junjungan kita Nabi Muhammad SAW, peneliti mampu menyelesaikan skripsi ini sebagai tugas akhir untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

Terselesaikan skripsi ini merupakan ikhtiar peneliti yang tidak luput dari bantuan dan dukungan serta bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Khomsahrial Romli, M. Si selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
2. Bapak Mubasit, S. Ag, MM selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
3. Ibu Umi Aisyah, M. Pd. I selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam sekaligus pembimbing utama yang telah membimbing dengan sabar dalam memberi arahan kepada peneliti sampai akhirnya skripsi ini terselesaikan.
4. Ibu Hj. Hepi Riza Zen, SH, MH selaku pembimbing pendamping sekaligus pembimbing akademik yang telah memberikan waktunya,



masukan, bimbingan nasihat, serta motivasi kepada peneliti sehingga skripsi ini selesai dengan baik.

5. Para sahabat yang selalu berada di sisi saya. Yuliana, Rifki, Amel, Leli, dan Triya. Saya bahkan tidak bisa menjelaskan betapa bersyukur saya memiliki kalian dalam hidup saya.
6. Seluruh teman-teman BKI C angkatan 2016 yang telah memberikan memori tak terlupakan semasa perkuliahan di UIN Raden Intan Lampung.
7. Seluruh dosen dan karyawan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang telah memberikan motivasi serta memberi ilmu yang bermanfaat kepada penulis hingga dapat menyelesaikan studi.
8. Bro Agus Supriansyah yang telah memberikan arahan, Bro Achmad Rizki Argiansyah dan Sis Bella Pangestu selaku konselor House of Serenity Bandar Lampung serta klien ketergantungan narkoba di House of Serenity Bandar Lampung yang telah menjadi narasumber dan bersedia meluangkan waktunya untuk memberikan informasi dalam penelitian ini.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis pribadi dan bagi para pembaca pada umumnya.

Bandar Lampung, 15 Desember 2020

Miya Kholifah  
NPM. 1641040150

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK.</b>	<b>i</b>
<b>SURAT PERNYATAAN.</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN.</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b>	<b>iv</b>
<b>MOTTO.</b>	<b>v</b>
<b>PERSEMBAHAN.</b>	<b>vi</b>
<b>RIWAYAT HIDUP.</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b>	<b>xiv</b>

### **BAB I     PENDAHULUAN**

<b>A. Penegasan Judul</b>	<b>1</b>
<b>B. Alasan Memilih Judul</b>	<b>3</b>
<b>C. Latar Belakang Masalah</b>	<b>4</b>
<b>D. Fokus Penelitian</b>	<b>8</b>
<b>E. Rumusan Masalah</b>	<b>8</b>
<b>F. Tujuan Penelitian</b>	<b>9</b>
<b>G. Manfaat Penelitian</b>	<b>9</b>
<b>H. Metode Penelitian</b>	<b>10</b>

### **BAB II    KONSELING INDIVIDUAL DAN KONTROL DIRI PECANDU NARKOBA**

<b>A. Konseling Individual</b>	<b>19</b>
1. Pengertian Konseling Individual	19
2. Tujuan dan Fungsi Konseling Individual	20
3. Proses Konseling Individual	24
4. Kelebihan dan Kekurangan Konseling Individual	28
5. Konseling Individual Dengan Pendekatan Behavioral	29
<b>B. Kontrol Diri Pecandu Narkoba</b>	<b>32</b>
1. Pengertian	32
2. Aspek-Aspek Kontrol Diri	36
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kontrol Diri	39
4. Indikator Kontrol Diri	40
<b>C. Tinjauan Pustaka</b>	<b>42</b>



<b>BAB III</b>	<b>GAMBARAN UMUM RUMAH REHABILITASI HOUSE OF SERENITY BANDAR LAMPUNG</b>	
<b>A.</b>	<b>Profil Rumah Rehabilitasi House Of Serenity Bandar Lampung .....</b>	<b>46</b>
1.	Sejarah Berdirinya Rumah Rehabilitasi House Of Serenity.....	46
2.	Tujuan dan Sasaran.....	48
3.	Visi, Misi dan Motto.....	50
4.	Struktur Kepengurusan.....	51
5.	Alur Rujukan Klien .....	52
6.	Sarana dan Prasarana .....	54
7.	Tahap Pelayanan.....	54
8.	Program Layanan.....	55
9.	Jadwal Aktivitas Harian Klien.....	61
<b>B.</b>	<b>Konseling Individual Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Pecandu Narkoba Di Rumah Rehabilitasi House Of Serenity Bandar Lampung .....</b>	<b>64</b>
1.	Gambaran Kontrol Diri Klien Pecandu Narkoba Sebelum Diberikan Konseling Individual .....	64
2.	Proses Konseling Individual Di Rumah Rehabilitasi House Of Serenity .....	69
3.	Hasil Dari Proses Konseling Individual Terhadap Kontrol Diri Pecandu Narkoba Di Rumah Rehabilitasi House Of Serenity .....	76
<b>BAB IV</b>	<b>ANALISIS KONSELING INDIVIDUAL UNTUK MENINGKATKAN KONTROL DIRI PECANDU NARKOBA DI RUMAH REHABILITASI HOUSE OF SERENITY BANDAR LAMPUNG</b>	
<b>A.</b>	<b>Proses Konseling Individual Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Pecandu Narkoba Di Rumah Rehabilitasi House of Serenity Bandar Lampung.....</b>	<b>80</b>
<b>B.</b>	<b>Hasil Dari Proses Konseling Individual Terhadap Kontrol Diri Klien Pecandu Narkoba Di Rumah Rehabilitasi House Of Serenity Bandar Lampung.....</b>	<b>85</b>
<b>BAB V</b>	<b>PENUTUP</b>	
<b>A.</b>	<b>Kesimpulan .....</b>	<b>90</b>
<b>B.</b>	<b>Saran.....</b>	<b>91</b>
	<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>93</b>
	<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>97</b>

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 3.1 Jadwal Kegiatan Klien House of Serenity .....	62
---	----



## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 3.1 Struktur Kepengurusan House of Serenity.....	52
Gambar 3.2 Alur Rujukan Klien di House of Serenity .....	53

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran I	Daftar Sampel
Lampiran II	Pedoman Wawancara Untuk Konselor
Lampiran III	Pedoman Wawancara Untuk Klien Pecandu Narkoba
Lampiran IV	Pedoman Observasi
Lampiran V	Form Kesiediaan Wawancara
Lampiran VI	Dokumentasi Proses dan Ruang Konseling Individual di Rumah Rehabilitasi House of Serenity
Lampiran VII	Dokumentasi Wawancara dengan Konselor
Lampiran VIII	Dokumentasi Wawancara dengan Klien Pecandu Narkoba
Lampiran IX	Brosur Rumah Rehabilitasi House of Serenity
Lampiran X	SK Judul
Lampiran XI	Surat Keterangan Perubahan Judul Skripsi
Lampiran XII	Surat Rekomendasi Penelitian
Lampiran XIII	Surat Izin Penelitian
Lampiran XIV	Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian
Lampiran XV	Surat Keterangan Hasil Cek Turnitin
Lampiran XVI	Kartu Konsultasi Skripsi

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Penegasan Judul**

Untuk menghindari kesalah pahaman dalam penafsiran judul: *Konseling Individual Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Pecandu Narkoba di Rumah Rehabilitasi House Of Serenity Bandar Lampung* akan diperjelas istilah-istilah pada judul tersebut. Adapun penjelasan judul adalah sebagai berikut.

Konseling individual mempunyai makna spesifik yaitu pertemuan antara konselor dengan klien secara individual atau perorangan, dimana terjadi hubungan konseling yang bernuansa *rapport*, dan konselor berupaya memberikan bantuan untuk pengembangan pribadi klien serta klien dapat mengantisipasi masalah-masalah yang dihadapinya.<sup>1</sup> Konseling individual adalah konseling yang dilakukan oleh konselor terhadap individu, sebagai suatu hubungan yang bersifat bantuan antara konselor dan klien, yaitu dukungan psikologis dan sosial yang bermakna bagi kehidupannya.<sup>2</sup>

Yang dimaksud konseling individual dalam penelitian ini adalah upaya pemberian bantuan yang dilakukan oleh konselor secara individual atau perorangan terhadap pecandu narkoba di Rumah Rehabilitasi House

---

<sup>1</sup> Sofyan S. Willis, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, (Bandung: Alfabeta, 2017), h. 159.

<sup>2</sup> Lidya Harlina Martono dan Satya Joewana, *Pencegahan Dan Penanggulangan Penyalahgunaan Narkoba Berbasis Sekolah*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2006), h. 104.

of Serenity Bandar Lampung dalam rangka membantu klien menyelesaikan permasalahannya serta mengembangkan potensi-potensi yang dimiliki oleh klien.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, meningkatkan artinya menaikkan (derajat, taraf, dan sebagainya); mempertinggi dan mengangkat diri.<sup>3</sup> Kontrol diri diartikan sebagai kemampuan individu untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif.<sup>4</sup> Meningkatkan kontrol diri dalam penelitian ini adalah bertambahnya atau meningkatnya kemampuan klien pecandu narkoba dalam menyusun, membimbing, mengatur, mengarahkan dan mengendalikan tingkah lakunya sehingga dapat memunculkan perilaku yang positif.

Pecandu dijelaskan juga dalam UU tentang Narkotika No. 35 Tahun 2009 Pasal 1 yaitu orang yang menggunakan atau menyalahgunakan narkotika dan dalam keadaan ketergantungan pada narkotika baik secara fisik maupun psikis.<sup>5</sup> Sedangkan narkoba merupakan singkatan dari narkotika dan obat/bahan berbahaya.<sup>6</sup> Pecandu narkoba berarti orang yang menggunakan atau menyalahgunakan narkotika dan obat/bahan berbahaya sehingga menimbulkan ketergantungan pada fisik maupun psikisnya.

---

<sup>3</sup> Kamus Besar Bahasa Indonesia, *tingkat*, (On-line), tersedia di <https://kbbi.web.id/tingkat>, diakses pada 14 Juni 2020.

<sup>4</sup> M. Nur Ghufon dan Rini Risnawita S., *Teori-Teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 20018), h. 21.

<sup>5</sup> Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 35 Tahun 2009 Tentang Narkotika Pasal 1 Ayat 13.

<sup>6</sup> Daru Wijayanti, *Revolusi Mental Stop Penyalahgunaan Narkoba*, (Yogyakarta: Indoliterasi, 2016), h. 5.



Pecandu narkoba dalam penelitian ini adalah pecandu narkoba yang sedang menjalani masa rehabilitasi di House of Serenity Bandar Lampung

Berdasarkan penegasan istilah-istilah tersebut, maka yang dimaksud secara keseluruhan judul “Konseling Individual Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Pecandu Narkoba Di Rumah Rehabilitasi House Of Serenity Bandar Lampung” adalah suatu penelitian tentang proses pelaksanaan konseling individual sebagai suatu usaha konselor dalam memberikan bantuan kepada klien untuk meningkatkan kontrol diri klien pecandu narkoba agar dapat berhenti dari ketergantungan dan mencegah penyalahgunaan narkoba kembali di Rumah Rehabilitasi House of Serenity Bandar Lampung.

## **B. Alasan Memilih Judul**

Adapun yang menjadi alasan penulis menulis judul ini sebagai berikut:

1. Klien di Rumah Rehabilitasi House of Serenity memiliki kontrol diri rendah yang menyebabkan mereka terjerumus pada ketergantungan narkoba sehingga membutuhkan layanan konseling individual untuk membantu meningkatkan kontrol diri. Tujuannya agar klien dapat pulih dari ketergantungan dan sebagai pencegahan penggunaan narkoba kembali.
2. Lokasi penelitian yang mudah dijangkau sehingga memudahkan peneliti dalam melakukan penelitian serta judul yang penulis teliti memiliki relevansi dengan jurusan yang di ambil di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung yaitu Jurusan

Bimbingan dan Konseling Islam yang menitik beratkan pada konseling individual.

### C. Latar Belakang

Kontrol diri dapat diartikan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku. Pengendalian tingkah laku dalam hal ini adalah individu melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan untuk bertindak. Semakin tinggi kontrol diri maka akan semakin intens pengendalian individu terhadap tingkah lakunya.<sup>7</sup>

Menurut Baumister kontrol diri yang tinggi terkait dengan penyesuaian diri yang baik, serta keadaan psikologi yang baik, sedangkan kontrol diri yang rendah menyebabkan meningkatnya keluhan, gejala psikologi, meningkatkan kerentanan terhadap berbagai zat adiktif, kekerasan dan gangguan makan. Individu yang memiliki kontrol diri rendah akan rentan terjerumus pada hal-hal negatif, seperti salah satu contoh terjerumus ke zat adiktif dan narkoba. Kontrol diri akan sangat berperan dalam pencegahan bahkan pengobatan bagi individu yang mengalami kecanduan narkoba.<sup>8</sup>

Fenomena ketergantungan pada narkoba ini berkaitan dengan rendahnya kontrol diri individu. Ketergantungan narkoba merupakan salah satu kenakalan yang disebabkan oleh rendahnya kontrol diri/pengendalian diri individu. Seperti halnya penelitian yang dilakukan oleh Fatimah dan

---

<sup>7</sup> M. Nur Ghufro dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori.....*, h. 25-26.

<sup>8</sup> Yandi Cahya Yundani, *Meningkatkan Self-Control Pecandu Narkoba Dengan Teknik Role Playing*, Tesis Program Magister Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia Bandung, 2018, h. 7.

Umuri salah satu faktor penyebab kenakalan yaitu lemahnya pertahanan diri individu.<sup>9</sup> Lemahnya pertahanan diri adalah faktor yang ada dalam diri untuk mengontrol dan mempertahankan diri terhadap pengaruh-pengaruh negatif berupa bujukan seperti narkoba, minuman keras, merokok yang sering kali tidak bisa dihindari dan terpengaruh ajakan tersebut.

Ketergantungan, kecanduan atau adiksi disebut penyakit yang dapat dijelaskan gejalanya yang khas yang berulang kali kambuh (*relapse*) dan berlangsung progresif, artinya makin memburuk jika tidak ditolong dan dirawat dengan baik. Ketergantungan dapat menyebabkan timbulnya gejala putus zat apabila pemakaiannya dihentikan atau dikurangi dosisnya. Itulah antara lain yang menyebabkan pecandu narkoba tidak mampu menghentikan pemakaiannya.<sup>10</sup>

Seorang pecandu narkoba dikatakan memiliki kontrol diri yang rendah karena tidak bisa membentengi diri sehingga melakukan perilaku menyimpang yaitu penyalahgunaan narkoba. Hal ini terjadi karena seseorang tidak bisa memperhitungkan konsekuensi dari perilaku yang diperbuatnya.

Maka dari itu seorang pecandu narkoba membutuhkan pertolongan tidak hanya dari segi medis namun segi non-medis. Pada segi non-medis inilah seorang pecandu narkoba membutuhkan bantuan seorang konselor yaitu melalui proses konseling individual untuk membantu klien pecandu

---

<sup>9</sup> Siti Fatmawati Fatimah dan Muhammad Towil Umuri, *Faktor-Faktor Penyebab Kenakalan Remaja di Desa Kemadang Kecamatan Tanjungsari Kabupaten Gunungkidul*, (Jurnal Citizenship: Jurnal Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan, 2014, Vol. 4 No. 1), h. 87.

<sup>10</sup> Lidya Harlina Martono dan Satya Joewana, *Pencegahan Dan Penanggulangan.....*, h. 23.

narkoba memahami bahwa narkoba adalah masalah bagi hidupnya, membantu klien untuk menemukan *coping* apa yang tepat sehingga kontrol dirinya mengalami peningkatan. Upaya meningkatkan kontrol diri bertujuan agar seorang pecandu narkoba memiliki kontrol diri yang tinggi sehingga akan berhenti dari ketergantungan dan mencegah terjadinya penyalahgunaan narkoba kembali.

Rumah Rehabilitasi House of Serenity adalah sebuah Institusi Penerima Wajib Lapori (IPWL) dibawah naungan Kementerian Sosial Republik Indonesia yang terletak di Jl. Panglima Polim, Gang Sawo Raya, No. 59, Segalamider, Tanjung Karang Barat, Bandar Lampung, Provinsi Lampung. House of Serenity memiliki beberapa program layanan konseling yaitu konseling individual, konseling kelompok, dan konseling keluarga.

Berdasarkan wawancara penulis dengan konselor Rizki bahwa klien pecandu narkoba di House of Serenity memang memiliki kontrol diri yang rendah ketika awal masuk. Hampir semua klien menggunakan narkoba sebagai jalan pintas melarikan diri dari masalah dan lingkungan pergaulan yang memperkenalkannya pada narkoba.<sup>11</sup> Klien tidak memikirkan konsekuensi atas penggunaan narkobanya sehingga tidak bisa mengendalikan diri dan akhirnya terjerumus pada narkoba.

Layanan konseling yang diberikan kepada klien pecandu narkoba di House of Serenity yang salah satu tujuannya untuk meningkatkan kontrol

---

<sup>11</sup> Achmad Rizki Argiansyah, Konselor Rumah Rehabilitasi House of Serenity, wawancara, pada tanggal 19 Oktober 2020.



diri klien adalah konseling individual.<sup>12</sup> Konseling individual sendiri merupakan pemberian bantuan dari konselor kepada klien secara perorangan atau individual dimana konselor memberikan bantuan untuk mengembangkan pribadi klien agar klien dapat mengantisipasi masalah-masalah yang dihadapinya.<sup>13</sup>

Melalui konseling individual diharapkan dapat ditemukan alternatif-alternatif pemecahan permasalahan klien termasuk rendahnya kontrol diri klien pecandu narkoba. Melalui pemberian layanan konseling individual ini, diharapkan klien dapat lebih nyaman dan terbuka dalam menjalani proses konseling. Karena terkadang ada klien yang kurang nyaman apabila harus memecahkan permasalahan secara berkelompok, maka konseling individual dapat menjadi jalan untuk mencapai tujuan yang sama.

Dalam konteks Islam, konseling merupakan salah satu penerapan dari tolong menolong dalam kebaikan sebagaimana ada dalam Al-Qur'an Surat Al-Maidah Ayat 2. Seorang konselor memberikan pertolongan pada klien agar klien dapat mengentaskan permasalahannya serta dapat mengembangkan segala potensinya.

وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ ۝٢

“Artinya: dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan permusuhan.” (QS. Al-Maidah [5]: 2)

---

<sup>12</sup> Agus Supriansyah, Konselor Rumah Rehabilitasi House of Serenity, wawancara, pada tanggal 17 April 2020.

<sup>13</sup> Sofyan S. Willis, *Konseling Individual*....., h. 159.

Berdasarkan hal tersebut, penulis menganggap bahwa konseling individual sangat sesuai untuk meningkatkan kontrol diri klien sebagai pengobatan dan pencegahan penyalahgunaan narkoba kembali. Sehingga, berkaitan dengan penjelasan di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang dituangkan dalam judul *Konseling Individual Untuk Meningkatkan Kontrol Diri Pecandu Narkoba Di Rumah Rehabilitasi House Of Serenity Bandar Lampung*.

#### **D. Fokus Penelitian**

Berdasarkan permasalahan yang didapati, penelitian ini berfokus untuk melihat proses konseling individual, dan hasil dari proses konseling individual untuk meningkatkan kontrol diri klien pecandu narkoba di Rumah Rehabilitasi House of Serenity Bandar Lampung.

#### **E. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian di atas pokok permasalahan yang dirumuskan penulis adalah :

1. Bagaimana proses konseling individual untuk meningkatkan kontrol diri pecandu narkoba di Rumah Rehabilitasi House of Serenity Bandar Lampung?
2. Bagaimana hasil dari proses konseling individual untuk meningkatkan kontrol diri pecandu narkoba di Rumah Rehabilitasi House of Serenity Bandar Lampung?

## **F. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui proses konseling individual untuk meningkatkan kontrol diri pecandu narkoba di Rumah Rehabilitasi House of Serenity Bandar Lampung.
2. Untuk mengetahui hasil dari proses konseling individual untuk meningkatkan kontrol diri pecandu narkoba di Rumah Rehabilitasi House of Serenity Bandar Lampung.

## **G. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat Teoritis

Kegiatan penelitian ini merupakan kesempatan bagi penulis untuk mengeksplorasi teori-teori Bimbingan dan Konseling Islam. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan teori-teori Bimbingan dan Konseling Islam, khususnya mengenai konseling individual untuk meningkatkan kontrol diri pecandu narkoba.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi acuan mendasar khususnya bagi pihak lembaga Rumah Rehabilitasi House of Serenity dan umumnya untuk seluruh lembaga rehabilitasi terutama dalam bidang konseling individual yang dapat digunakan untuk meningkatkan kontrol diri pecandu narkoba.

## H. Metode Penelitian

### 1. Jenis dan Sifat Penelitian

Dilihat dari jenisnya, maka penelitian ini termasuk penelitian lapangan (*field research*), yaitu suatu jenis penelitian yang berusaha mengumpulkan data dan informasi mengenai permasalahan di lapangan.<sup>14</sup> Penelitian ini dilakukan oleh peneliti dengan terjun langsung ke lapangan untuk mendapatkan data-data yang dibutuhkan.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, yaitu metode penelitian ilmu-ilmu sosial yang mengumpulkan dan menganalisis data berupa kata-kata (lisan maupun tulisan) dan perbuatan-perbuatan manusia serta peneliti tidak berusaha menghitung atau mengkuantifikasikan data kualitatif yang telah diperoleh dan dengan demikian tidak menganalisis angka-angka.<sup>15</sup> Dilihat dari sifatnya, penelitian termasuk penelitian deskriptif, yaitu menuturkan, menggambarkan, dan menelaah lebih jauh tentang obyek yang dikaji.<sup>16</sup>

Deskriptif kualitatif yaitu analisa yang mempergunakan pendekatan kualitatif dalam hal ini data diklarifikasi dengan bahasa tulisan, sehingga objek penelitian dapat digambarkan dengan jelas. Dengan demikian penelitian akan mengurai secara teratur dan mendalam mengenai konseling individual untuk meningkatkan kontrol diri pecandu narkoba.

---

<sup>14</sup> M. Ahmad Anwar, *Prinsip-Prinsip Metodologi Research* (Yogyakarta: Sumbangsih, 1975), h. 22.

<sup>15</sup> Afrizal, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2014), h. 13.

<sup>16</sup> Sumdi Suryabrata, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2014), h. 75.



## 2. Populasi dan Sampel

### a. Populasi

Populasi adalah jumlah keseluruhan dari unit analisis yang cirri-cirinya akan diduga, yang dimaksudkan untuk diteliti.<sup>17</sup> Menurut Sudjana, populasi adalah totalitas semua nilai yang mungkin hasilnya menghitung atau mengukur, kuantitatif maupun kualitatif mengenai karakteristik tertentu dari semua anggota kumpulan yang lengkap dan jelas yang ingin dipelajari sifat-sifatnya.<sup>18</sup>

Maka populasi dari penelitian ini terdiri dari 9 orang klien rawat inap, 5 orang klien rawat jalan, 5 orang konselor, 1 orang psikolog (menjabat sebagai direktur juga), 1 orang menjabat sebagai program manager, 1 orang bendahara (menjabat sebagai konselor juga), 1 orang sekretaris (menjabat sebagai konselor juga), 2 orang staf medis, 1 admin, 1 orang pembimbing religi, 1 satpam, dan 1 ahli gizi. Maka jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 29 orang.

### b. Sampel

Sampel adalah sebagian yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti yang dianggap mewakili terhadap seluruh populasi dan diambil dengan menggunakan teknik tertentu.<sup>19</sup>

---

<sup>17</sup> Sutrisno Hadi, *Metodologi Research* (Yogyakarta: Adi Offset, 1991), h. 220.

<sup>18</sup> Sudjana, *Metode Statistik* (Bandung: Tarsito, 2002), h. 6.

<sup>19</sup> Ali Muhammad, *Penelitian Kependidikan Prosedur dan Strategi*, (Bandung: Angkasa, 1987), h. 193.

Dalam penelitian ini, teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* ialah yang digunakan peneliti jika peneliti mempunyai pertimbangan-pertimbangan tertentu didalam sampelnya, atau penentuan sampel untuk tujuan tertentu. Jadi peneliti, harus mengetahui terlebih dahulu sifat-sifat popualsi yang diamati.<sup>20</sup>

Adapun kriteria dari konselor diantaranya:

- 1) Konselor Rumah Rehabilitasi House of Serenity yang menangani klien rawat inap dan rutin memberikan layanan konseling individual.
- 2) Pengalaman sebagai konselor dalam 4 tahun terakhir.
- 3) Konselor memiliki kemampuan menyampaikan materi yang berkaitan dengan penyalahgunaan narkoba dan memiliki kemampuan konseling.

Adapun kriteria klien diantaranya:

- 1) Klien sedang dalam program rawat inap di House of Serenity.
- 2) Klien yang sedang dalam masa rehabilitasi lebih dari 4 bulan.
- 3) Klien yang telah mengikuti kegiatan konseling individual dan sudah ada perubahan pada kontrol diri.

Berdasarkan kriteria di atas maka jumlah sampel penelitian ini adalah 4 orang yang terdiri dari 2 konselor dan 2 klien yang direhabilitasi di House of Serenity Bandar Lampung.

---

<sup>20</sup> Atwar Bajari, *Metode Penelitian Komunikasi (Prosedur, Tarend, dan Etika)* (Bandung: Simbiosis Rekatama Media, 2015), h. 95.

### 3. Teknik Pengumpulan Data

#### a. Wawancara

Wawancara (*interview*) adalah pengumpulan data dengan mengajukan pertanyaan secara langsung oleh pewawancara (pengumpul data) kepada responden, dan jawaban-jawaban responden dicatat atau direkam dengan alat perekam (*tape recorder*).<sup>21</sup>

Wawancara terdiri dari dua jenis yaitu wawancara terstruktur dan wawancara tidak terstruktur. Wawancara terstruktur yaitu wawancara yang digunakan bila peneliti telah mengetahui dengan pasti tentang informasi apa yang akan diperoleh sehingga peneliti telah menyiapkan instrumen penelitian berupa pertanyaan-pertanyaan tertulis yang alternatif jawabannya pun telah dipersiapkan. Wawancara tidak terstruktur yaitu wawancara yang bebas di mana peneliti tidak menggunakan pedoman yang telah tersusun secara sistematis dan lengkap untuk pengumpulan datanya. Pedoman wawancara yang digunakan hanya berupa garis-garis besar permasalahan yang akan ditanyakan.<sup>22</sup>

Penelitian ini menggunakan wawancara tidak terstruktur dimana peneliti menyiapkan pedoman namun hanya berupa garis-garis besar dan dikembangkan ketika wawancara berlangsung.

Peneliti secara langsung bertatap muka dengan 2 orang konselor

---

<sup>21</sup> Muhammad Idrus, *Metodologi Penelitian Ilmu Sosial* (Yogyakarta: Gelora Aksara Pratama, 2009), Cet. Ke-11, h. 67-68

<sup>22</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan.....*, h. 319-320.

dan 2 orang klien yang memenuhi kriteria sampel penelitian untuk mendapatkan data-data berupa proses konseling individual untuk meningkatkan kontrol diri sebagai salah satu langkah pemulihan klien dari ketergantungan narkoba serta hasil dari proses konseling individual untuk meningkatkan kontrol diri klien yang dilaksanakan di Rumah Rehabilitasi House of Serenity Bandar Lampung.

b. Observasi

Observasi berarti mengumpulkan data langsung dari lapangan. Data yang di observasi dapat berupa gambaran tentang sikap, kelakuan, perilaku, tindakan, keseluruhan interaksi antar manusia.<sup>23</sup> Observasi atau pengamatan merupakan aktivitas pencatatan fenomena yang dilakukan secara sistematis. pengamatan dapat dilakukan secara terlibat (partisipan) ataupun nonpartisipan.<sup>24</sup>

Observasi terdiri ada dua jenis yaitu observasi partisipan dan observasi non partisipan. Dalam observasi partisipan peneliti terlibat dengan kegiatan sehari-hari orang yang sedang diamati atau yang digunakan sebagai sumber data penelitian.<sup>25</sup>

Peneliti menggunakan observasi non partisipan, artinya peneliti tidak mengamati langsung proses konseling individual di

---

<sup>23</sup> Irawan Soehartono, *Metode Penelitian Sosial*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2004), h.112.

<sup>24</sup> Muhammad Idrus, *Metodologi Penelitian.....*, h. 10.

<sup>25</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan.....*, h. 310.



Rumah Rehabilitasi House of Serenity melainkan mengamati sarana dan prasarana, tempat pelaksanaan konseling individual, hubungan antara klien dengan konselor.

c. Dokumentasi

Metode dokumentasi adalah teknik mencari data mengenai hal-hal variabel yang berupa catatan atau dokumen, surat kabar dan sebagainya.<sup>26</sup> Metode dokumentasi dalam penelitian ini, peneliti memperoleh data tentang profil sejarah berdirinya Rumah Rehabilitasi House of Serenity (HOS), program-program metode empat pilar, kegiatan-kegiatan yang telah dilakukan HOS, struktur organisasi, alur rujukan klien HOS.

4. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh sendiri ataupun orang lain.<sup>27</sup>

---

<sup>26</sup> Jalaludin Rahmat, *Metode Penelitian Komunikasi*, (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2002), h. 97.

<sup>27</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan.....*, h. 335.

a. Pengumpulan Data

Pada penelitian kualitatif, analisis data dimulai saat pengumpulan data dalam periode tertentu. Pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi.

b. Reduksi Data

Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya dan membuang yang tidak perlu. Data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas, dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya, dan mencarinya bila diperlukan.

c. *Display* Data

Data yang telah direduksi selanjutnya akan disajikan dalam bentuk teks yang bersifat naratif.

d. Penarikan Kesimpulan

Penarikan kesimpulan untuk melihat apakah penelitian konseling individual untuk meningkatkan kontrol diri pecandu narkoba sudah tercapai atau belum.

5. Uji Keabsahan Data

a. Menggunakan Bahan Referensi

Yang dimaksud dengan bahan referensi disini adalah adanya pendukung untuk membuktikan data yang telah ditemukan oleh peneliti. Misalnya, data hasil wawancara perlu

ditentukan dengan adanya rekaman wawancara. Data tentang interaksi manusia, atau gambaran suatu keadaan perlu didukung oleh foto-foto. Alat bantu perekam seperti kamera, *handycam*, alat rekam suara sangat diperlukan untuk mendukung kredibilitas data yang telah ditemukan.<sup>28</sup>

Dalam penelitian ini, peneliti merekam wawancara yang dilakukan peneliti pada empat sampel yang terdiri dari dua orang konselor dan dua orang klien pecandu narkoba di Rumah Rehabilitasi House of Serenity Bandar Lampung. Peneliti juga mendokumentasikan kegiatan wawancara berupa foto sehingga data menjadi lebih dapat dipercaya.

b. Mengadakan Member *Check*

Member *checking* adalah proses pengecekan data yang diperoleh peneliti kepada pemberi data. Tujuannya adalah untuk mengetahui seberapa jauh data yang diperoleh sesuai dengan apa yang diberikan oleh pemberi data. Apabila data yang ditemukan disepakati oleh pemberi data berarti adanya data tersebut valid, sehingga semakin kredibel/dipercaya.<sup>29</sup>

Member *checking* dapat dilakukan dengan membawa kembali laporan akhir atau deskripsi atau tema spesifik ke

---

<sup>28</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Alfabeta, 2018), h. 192-193.

<sup>29</sup> *Ibid*, h. 193.

hadapan partisipan untuk mengecek apakah mereka merasa bahwa hasil penelitian sudah akurat.<sup>30</sup>

Setelah hasil penelitian selesai disusun, peneliti memberikan data berupa *soft file* kepada empat sampel untuk memeriksa apakah hasil penelitian sudah sesuai dengan wawancara yang telah dilakukan. Apabila data disepakati oleh pemberi data maka penulisan dapat dilanjutkan.

---

<sup>30</sup> John W. Creswell, *Research Design Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016, h. 269-270.

## BAB II

### KONSELING INDIVIDUAL DAN KONTROL DIRI PECANDU NARKOBA

#### A. Konseling Individual

##### 1. Pengertian Konseling Individual

Istilah konseling berasal dari bahasa Inggris “*counseling*” yang berarti nasehat (*to obtain counsel*), anjuran (*to give counsel*), dan pembicaraan (*to take counsel*). Berdasarkan arti di atas, konseling secara etimologis berarti pemberian nasehat, anjuran, dan pembicaraan dengan bertukar pikiran.<sup>1</sup> Layanan konseling didefinisikan sebagai hubungan timbal balik antara dua orang individu, dimana konselor berusaha membantu klien untuk mencapai pengertian tentang dirinya sendiri dalam hubungan dengan masalah-masalah yang dihadapinya pada waktu yang akan datang.<sup>2</sup>

Menurut Tolbert yang dikutip oleh Syamsu Yusuf mengatakan bahwa konseling individual adalah sebagai hubungan tatap muka antara konselor dan klien, dimana konselor sebagai seseorang yang memiliki kompetensi khusus memberikan suatu situasi belajar kepada klien sebagai seorang yang normal, klien dibantu untuk mengetahui dirinya, situasi yang dihadapi dan masa depan sehingga klien dapat menggunakan potensinya untuk mencapai kebahagiaan pribadi maupun sosial, dan lebih lanjut klien dapat belajar tentang bagaimana memecahkan masalah dan memenuhi kebutuhan di masa depan.<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, Edisi Revisi, (Jakarta: Rajawali Pers, 2013), h. 21.

<sup>2</sup> Dewa Ketut Sukardi dan Desak Nila K, *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), h. 5.

<sup>3</sup> Syamsu Yusuf, *Konseling Individual (Konsep Dasar dan Pendekatan)*, (Bandung: Refika Aditama, 2016), h. 49.

Konseling individual memiliki arti spesifik yaitu pertemuan konselor dengan klien secara individual dimana terjadi hubungan konseling yang bernuansa *rapport*, dan konselor memberikan bantuan untuk pengembangan pribadi klien, serta klien dapat mengantisipasi masalah-masalahnya.<sup>4</sup>

Pendekatan konseling individual sering disebut psikoterapi *non-directive* yaitu suatu metode perawatan psikis yang dilakukan dengan cara berdialog antara konselor dengan klien, agar tercapai gambaran yang serasi antara *ideal self* (diri konseli yang ideal) dengan *actual self* (diri konseli sesuai kenyataan yang sebenarnya).<sup>5</sup>

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling individual adalah suatu metode perawatan psikis dimana konselor memberikan bantuan kepada klien agar klien mencapai perkembangan pribadi sehingga dapat secara mandiri mengantisipasi permasalahannya.

## 2. Tujuan dan Fungsi Konseling Individual

Tujuan utama konseling individual adalah membantu klien dalam mengentaskan masalah yang dihadapinya dan menjadikan klien dapat berdiri sendiri, tidak bergantung pada orang lain atau tergantung pada

---

<sup>4</sup> Sofyan S. Willis, *Konseling Individual, Teori dan Praktek*, (Jakarta: Alfabeta, 2013), h. 159.

<sup>5</sup> *Ibid.*, h. 63.

konselor. Individu yang dibimbing setelah diberikan bantuan diharapkan dapat menjadi mandiri dengan ciri-ciri pokok mampu: <sup>6</sup>

- a. Mengenal diri sendiri dan lingkungan sebagaimana adanya.
- b. Menerima diri sendiri dan lingkungan secara positif dan dinamis.
- c. Mengambil keputusan untuk dan oleh diri sendiri.
- d. Pengarahan diri sesuai dengan keputusan yang telah diambil.
- e. Mewujudkan diri secara optimal sesuai dengan potensi, minat dan kemampuan-kemampuan yang dimiliki.

Menurut Sofyan Willis tujuan konseling adalah agar klien mencapai kehidupan berdaya guna untuk keluarga, masyarakat dan bangsanya. Satu hal yang penting lagi dari tujuan konseling adalah meningkatkan keimanan dan ketakwaan klien. Sehingga klien menjadi manusia yang seimbang antara pengembangan intelektual-sosial-emosional, dan moral-religius.<sup>7</sup>

Layanan konseling tidak hanya bersifat penyembuhan atau pengentasan (*curative*) masalah saja, melainkan konseling juga bertujuan agar klien setelah mendapatkan pelayanan konseling, diharapkan ia dapat menghindari masalah-masalah dalam hidupnya (*preventive*), memperoleh pemahaman diri dan lingkungannya, dapat melakukan pemeliharaan dan pengembangan terhadap kondisi dirinya yang sudah baik agar tetap menjadi baik, dan dapat juga dapat

---

<sup>6</sup> Muthia Hanum, Prayitno dan Herman Nirwana, *Efektivitas Layanan Konseling Perorangan Meningkatkan Kemandirian Siswa Dalam Menyelesaikan Masalah Belajar*. (Universitas Negeri Padang: Jurnal Konseling), Volume 4 Nomor 3, September 2015. h. 164.

<sup>7</sup> Sofyan S. Willis, *Konseling Individual*....., h. 63.

melakukan diri ke arah pencapaian semua hak-haknya sebagai pelajar maupun sebagai warga negara (*advokasi*).<sup>8</sup>

Melalui konseling individual, klien diharapkan dapat terampil mencegah atau menghadapi masalah, belajar bertanggung jawab terhadap diri sendiri dan orang lain, serta menerima/menyesuaikan diri terhadap persoalan yang tidak dapat diubah. Konseling terhadap penyalahgunaan narkoba juga meliputi fakta tentang penyalahgunaan narkoba dan dampak buruknya, mengakui masalah penyalahgunaan narkoba pada dirinya, serta menyadari perlunya hidup bebas tanpa narkoba.<sup>9</sup>

Maka dapat disimpulkan bahwa tujuan konseling individual adalah membantu klien menuju perkembangan pribadi sehingga klien secara mandiri dapat mengantisipasi permasalahan yang dihadapinya.

Adapun fungsi-fungsi konseling adalah sebagai berikut:

a. Fungsi Pemahaman

Fungsi pemahaman adalah fungsi konseling yang menghasilkan pemahaman bagi klien tentang dirinya, lingkungannya, dan berbagai informasi.

b. Fungsi Pencegahan

Fungsi pencegahan adalah fungsi konseling yang menghasilkan kondisi bagi tercegahnya atau terhindarnya klien

---

<sup>8</sup> Hartono dan Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, (Jakarta: Prenadamedia Group, 2012), h. 32.

<sup>9</sup> Lydia Harlina Martono dan Satya Joewana, *Pencegahan dan Penanggulangan Penyalahgunaan Narkoba Berbasis Sekolah*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2006), h. 104.



dari berbagai permasalahan yang mungkin timbul, yang dapat mengganggu, menghambat, dan menimbulkan kerugian-kerugian tertentu dalam kehidupan dan proses perkembangannya.

c. Fungsi pengentasan

Fungsi ini menghasilkan kemampuan klien untuk memecahkan masalah-masalah yang dialami klien di dalam kehidupan dan perkembangannya.

d. Fungsi Pemeliharaan dan Pengembangan

Fungsi pemeliharaan dan pengembangan adalah fungsi konseling yang menghasilkan kemampuan klien untuk memelihara dan mengembangkan berbagai potensi atau kondisi yang sudah baik tetap menjadi baik untuk lebih dikembangkan secara mantap dan berkelanjutan.

e. Fungsi Advokasi

Fungsi konseling ini menghasilkan kondisi pembelaan terhadap berbagai bentuk pengingkaran atas hak-hak atau kepentingan pendidikan dan perkembangan yang dialami.<sup>10</sup>

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa fungsi konseling individual adalah dimana konselor dapat memberikan pemahaman kepada klien tentang permasalahan yang di hadapinya, ketika klien sudah memahami maka permasalahan tersebut dapat dientaskan dan dicegah serta klien dapat memelihara dan

---

<sup>10</sup> Hartono dan Boy Soedarmadji, *Psikologi.....*, h. 36-37.

mengembangkan potensi agar tetap dalam keadaan baik dan lebih baik lagi.

### 3. Proses Konseling Individual

Menurut Brammer proses konseling adalah peristiwa yang tengah berlangsung dan memberi makna bagi para peserta konseling tersebut (konselor dan klien). Secara umum proses konseling dibagi atas tiga tahapan:<sup>11</sup>

#### a. Tahap Awal Konseling

Terjadi sejak klien menemui konselor hingga berjalannya proses konseling sampai konselor dan klien menemukan definisi masalah klien. Adapun proses konseling tahap awal dilakukan konselor sebagai berikut.

##### 1) Membangun hubungan konseling yang melibatkan klien

Hubungan konseling yang bermakna ialah jika klien terlihat berdiskusi dengan konselor. Hubungan tersebut dinamakan *a working relationship* yaitu hubungan yang berfungsi, bermakna, berguna.

##### 2) Memperjelas dan mendefinisikan masalah

Sering kali klien tidak begitu mudah menjelaskan masalahnya, sehingga amatlah penting peran konselor untuk membantu memperjelas masalah klien.

---

<sup>11</sup> Sofyan S. Willis, *Konseling Individual.....*, h. 50.

### 3) Membuat penaksiran dan penjajakan

Konselor berusaha menjajaki atau menaksir kemungkinan mengembangkan isu atau masalah, dan merancang bantuan yang mungkin dilakukan, dengan cara membangkitkan semua potensi klien, dan dia menentukan berbagai alternatif yang sesuai untuk antisipasi masalah.

### 4) Menegosiasikan kontrak

Kontrak artinya perjanjian antara konselor dengan klien, yang berisi kontrak waktu, yaitu berapa lama waktu pertemuan oleh klien dan apakah konselor tidak keberatan; kontrak tugas, yaitu konselor apa tugasnya, dan klien apa pula kontrak kerjasama dalam proses konseling.<sup>12</sup>

Maka tahap awal ini merupakan tahap yang sangat penting. Keberhasilan tahap ini dipengaruhi oleh hubungan antara konselor dan klien. Konselor harus membangun hubungan sebaik mungkin dengan klien agar proses konseling berjalan lancar dan tujuan konseling dapat dicapai.

Keterbukaan antara konselor dan klien juga sangat diperlukan tahap ini sehingga konselor bersama klien dapat menyimpulkan permasalahan apa yang sebenarnya sedang klien alami, dan usaha apa yang dapat dilakukan dalam proses konseling ini.

---

<sup>12</sup> *Ibid.*, h. 50-51.

b. Tahap Pertengahan (Tahap Kerja)

Kegiatan selanjutnya adalah memfokuskan pada: 1) penjelajahan masalah klien; 2) bantuan apa yang akan diberikan berdasarkan penilaian kembali apa-apa yang telah dijelajah tentang masalah klien.

Adapun tujuan-tujuan tahap pertengahan ini yaitu:<sup>13</sup>

- 1) Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah, isu, dan keperluan klien lebih jauh

Dengan penjelajahan ini, konselor berusaha agar klien memiliki perspektif dan alternatif baru terhadap masalahnya. Konselor mengadakan *reassessment* (penilaian kembali) dengan melibatkan klien, artinya masalah itu dinilai bersama-sama.

- 2) Menjaga agar hubungan konseling selalu terpelihara

Hal ini bisa terjadi jika: pertama klien merasa senang terlibat dalam pembicaraan atau wawancara konseling, serta menampakkan kebutuhan untuk mengembangkan potensi diri dan memecahkan masalahnya. Kedua, konselor berupaya kreatif dengan keterampilan yang bervariasi, serta memelihara keramahan, empati, kejujuran, keikhlasan dalam memberi bantuan.

---

<sup>13</sup>*Ibid.*, h. 52.

3) Proses konseling agar berjalan sesuai kontrak

Kontrak dinegosiasikan agar betul-betul memperlancar proses konseling. Maka dari itu konselor dan klien akan selalu menjaga perjanjian.<sup>14</sup>

c. Tahap Akhir Konseling (Tahap Tindakan)

Pada tahap akhir konseling ditandai beberapa hal yaitu:

- 1) Menurunnya kecemasan klien.
- 2) Adanya perubahan perilaku klien ke arah yang lebih positif, sehat, dan dinamik.
- 3) Adanya rencana hidup masa yang akan datang dengan program yang jelas.
- 4) Terjadinya perubahan sikap positif, yaitu mulai dapat mengoreksi diri dan meniadakan sikap yang suka menyalahkan dunia luar.

Tujuan-tujuan tahap akhir ini adalah sebagai berikut:

- 1) Memutuskan perubahan sikap dan perilaku yang memadai

Klien dapat melakukan keputusan tersebut karena sejak awal ia sudah menciptakan berbagai alternatif dan mendiskusikannya dengan konselor, lalu ia putuskan alternatif mana yang terbaik. Pertimbangan keputusan tentunya berdasarkan kondisi objektif yang ada pada diri dan di luar diri.

---

<sup>14</sup> *Ibid.*, h. 52-53.

2) Terjadinya *transfer of learning* pada diri klien

Klien belajar dari proses konseling mengenai perilakunya dan hal-hal yang membuatnya terbuka untuk mengubah perilakunya diluar proses konseling.

3) Melaksanakan perubahan perilaku

Pada akhir konseling klien sadar akan perubahan sikap dan perilakunya. Sebab ia datang minta bantuan adalah atas kesadaran akan perlunya perubahan pada dirinya.

4) Mengakhiri hubungan konseling

Mengakhiri konseling harus atas persetujuan klien yaitu membuat kesimpulan-kesimpulan mengenai hasil proses konseling, mengevaluasi jalannya proses konseling, dan membuat perjanjian untuk pertemuan berikutnya.<sup>15</sup>

4. Kelebihan dan Kekurangan Konseling Individual

Layanan konseling individual yang dikembangkan oleh Carl mempunyai kelebihan dan kekurangan sebagai berikut:<sup>16</sup>

a. Kelebihan Konseling Individual

- 1) Konseling individual menekankan bahwa klien dapat menentukan keberhasilan atau kegagalan proses konseling.
- 2) Konseling individual mengajarkan klien yang diberi kebebasan untuk merubah dirinya sendiri.

---

<sup>15</sup> *Ibid.*, h. 53-54.

<sup>16</sup> Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: Refika Aditama, 2013), h. 13.

- 3) Konseling individual menekankan pentingnya hubungan antar pribadi dalam proses konseling.
- 4) Di dalam proses konseling individual konselor berperan untuk mengarahkan dan menunjukkan sikap penuh pemahaman dan penerimaan.

b. Kekurangan Konseling Individual

- 1) Terkadang konseli seolah-olah merasa tidak diarahkan dan merasa tidak adanya tujuan yang jelas dari proses konseling, apalagi jika tidak adanya pengarahan dan saran dari konselor.
- 2) Pendekatan ini dianggap terlalu terikat pada lingkungan kebudayaan Amerika Serikat, yang sangat menghargai kemandirian seseorang dan pengembangan potensi dalam kehidupan masyarakat.

5. Konseling Individual Dengan Menggunakan Pendekatan Behavioral

Pendekatan behavioral menyatakan bahwa perilaku yang menyimpang bersumber dari hasil belajar di lingkungan. Perilaku dipandang sebagai respon terhadap stimulasi eksternal dan internal. Tujuan terapi behavioral adalah untuk memperoleh perilaku baru, mengeliminasi perilaku yang maladaptif dan memperkuat serta mempertahankan perilaku yang diinginkan.<sup>17</sup>

Dalam konsep behavior, perilaku manusia merupakan hasil dari proses belajar, sehingga dapat diubah dengan manipulasi dan

---

<sup>17</sup> Sofyan S. Willis, *Konseling Individual*....., h. 69-70.

mengkreasi kondisi-kondisi belajar. Pada dasarnya, proses konseling merupakan suatu penataan proses atau pengalaman belajar untuk membantu individu memperoleh perilakunya agar dapat memecahkan masalahnya.<sup>18</sup>

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa terapi behavior yaitu salah satu teknik konseling dan psikoterapi yang digunakan dalam membantu klien untuk membentuk tingkah laku baru yang dikehendaki oleh klien, yang dilakukan melalui proses belajar agar bisa bertindak dan bertingkah laku lebih efektif dan adaptif.

Pendekatan behavior menitik beratkan pada tingkah laku belajar untuk mendapatkan perilaku baru yang diinginkan dengan terlebih dahulu melepas perilaku yang maladaptif atau menyimpang guna menjadi perilaku yang adaptif, serta mempertahankan dan memperkuat tingkah laku yang sudah ada serta yang diinginkan oleh klien.

Teori behavior dapat dibedakan menjadi dua pendekatan dasar, yaitu *behaviorism* (Watson, Skinner, dan yang lain) dan pendekatan *cognitive-behavioral*. Perkembangan yang cukup menonjol dalam beberapa tahun belakangan ini adalah *cognitive-behavior*. Dengan menggunakan prinsip-prinsip *behaviorisme*, pendekatan *cognitive-behavior* memperluas dan menerapkan prinsip-prinsip *behaviorism* dalam berbagai variabel perantara. Pendekatan *cognitive-behavior* cenderung intruktif, direktif, dan orientasi verbal. Dalam pendekatan

---

<sup>18</sup> Mohamad Surya, *Teori-teori Konseling*, (Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2013), h. 23.



*cognitive-behavior* pikiran dan perasaan dapat dipandang mempunyai sifat baik sebagai stimuli dan/atau *reinforcement*.<sup>19</sup>

Konseling behavioral memiliki beberapa teknik yang dapat diterapkan ketika proses konseling. teknik konseling harus disesuaikan dengan kebutuhan individual klien. Berikut beberapa teknik konseling behavioral:

a. Desentisasi sistematis

Teknik ini dikembangkan oleh Wolpe yang mengatakan bahwa semua perilaku *neurotic* adalah ekspresi dari kecemasan. Teknik desentisasi sistematis bermaksud mengajak klien untuk memberikan respon yang tidak konsisten dengan kecemasan yang dialami klien. Di dalam konseling klien diajarkan untuk santai dan menghubungkan keadaan santai itu dengan membayangkan pengalaman-pengalaman yang mencemaskan, menggusarkan atau mengecewakan.

b. *Assertive Training*

Merupakan teknik dalam konseling behavioral yang menitikberatkan pada kasus yang mengalami kesulitan dalam perasaan yang tidak sesuai dalam menyatakannya. Sebagai contoh ingin marah, tapi tetap berespon manis.

*Assertive training* adalah teknik yang digunakan untuk membantu klien dalam hal-hal sebagai berikut:

---

<sup>19</sup> Bimo Walgito, *Bimbingan dan Konseling (Studi & Karir)*, (Yogyakarta: Andi Offset, 2010), h. 187.

- 1) Tidak dapat menyatakan kemarahannya.
- 2) Mereka yang sopan berlebihan dan membiarkan orang lain mengambil keuntungan dari padanya.
- 3) Mereka yang mengalami kesulitan dalam berkata “tidak”.<sup>20</sup>

## **B. Kontrol Diri Pecandu Narkoba**

### **1. Pengertian**

#### **a. Kontrol Diri**

Menurut Kartini Kartono & Dali Gulo dalam kamus psikologi, kontrol diri (*self control*) adalah bagaimana cara individu dalam mengatur tingkah lakunya sendiri yang ia miliki.<sup>21</sup> Individu memiliki caranya sendiri untuk mengatur dan mengarahkan tingkah lakunya sesuai dengan kehendak dan kemampuan yang dimilikinya.

Ada beberapa pendapat lain mengenai kontrol diri, yaitu menurut Golfield dan Merbaum bahwa kontrol diri adalah kemampuan dari dalam diri individu untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilakunya yang nantinya dapat membawa individu tersebut ke arah konsekuensi yang positif.<sup>22</sup>

Menurut Gleitmen kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan suatu dorongan-dorongan yang

---

<sup>20</sup> Sofyan S. Willis, *Konseling Individual.....*, h. 69-72.

<sup>21</sup> Kartini Kartono dan Dali Gulo, *Kamus Psikologi*, (Bandung: Pionir Jaya, 1987), h. 441.

<sup>22</sup> M. Nur Ghufro dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*, (Jakarta: Ar-Ruzz Media, 2018 ), h. 22.

berasal dari dalam maupun luar diri individu. Jika dalam diri individu memiliki kontrol diri, maka ia akan mampu mengambil tindakan dan keputusan secara efektif agar dapat menghasilkan sesuatu yang diinginkan dan menghindari suatu akibat yang tidak diinginkan.<sup>23</sup>

Messina and Messina berpendapat bahwa pengendalian diri (*self control*) adalah seperangkat tingkah laku yang mempunyai titik fokus pada keberhasilan individu dalam mengubah pribadi, keberhasilan menolak pengrusakan diri (*self-destructive*), mempunyai perasaan mampu dan mandiri pada diri sendiri, tidak mudah terpengaruh oleh orang lain, mampu menentukan tujuan hidupnya sendiri dan mampu memisahkan antara perasaan dan pikiran rasional.<sup>24</sup>

Dari beberapa penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kontrol diri adalah kemampuan individu dalam mengatur, membimbing, dan mengendalikan dorongan-dorongan yang berasal dari dalam maupun dari luar individu yang bertujuan untuk mengarahkan sikap dan tingkah lakunya menuju ke arah yang positif.

---

<sup>23</sup> Syamsul Bachri Thalib, *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*, (Jakarta: Kencana, 2010), h. 107.

<sup>24</sup> Singgih D. Gunarsa, *Dari Anak Sampai Lanjut Usia: Bunga Rampai Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Gunung Mulia, 2009), h. 251.

## b. Pecandu Narkoba

Pecandu narkoba tersusun atas dua kata yang memiliki makna tersendiri yaitu pecandu dan narkoba. Definisi pecandu adalah seseorang yang sudah memiliki rasa ketergantungan terhadap narkoba, dan akan merasakan rasa sakit atau biasa disebut sakaw jika tidak memakainya lagi.<sup>25</sup>

Pecandu dijelaskan juga dalam UU tentang Narkotika No. 35 Tahun 2009 Pasal 1 yaitu orang yang menggunakan atau menyalahgunakan narkotika dan dalam keadaan ketergantungan pada narkotika baik secara fisik maupun psikis.<sup>26</sup> Sedangkan narkoba merupakan singkatan dari narkotika dan obat/bahan berbahaya.<sup>27</sup>

Maka dapat disimpulkan bahwa pecandu narkoba adalah orang yang menyalahgunakan narkoba dan mengalami ketergantungan pada narkoba baik secara fisik maupun psikis. Hal ini menyebabkan pecandu narkoba mengalami dorongan untuk terus menerus menggunakan narkoba dan apabila penggunaannya dihentikan secara tiba-tiba maka akan menimbulkan gejala fisik maupun psikis.

---

<sup>25</sup> Musdalifah, *Peran Balai Rehabilitasi Badan Narkotika Nasional (BNN) Tanah Merah Dalam Merehabilitasi Pecandu Narkoba di Kota Samarinda*, Jurnal Ilmu Pemerintahan Universitas Mulawarman, 2015, h. 723.

<sup>26</sup> Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2009 tentang Narkotika.

<sup>27</sup> Daru Wijayanti, *Revolusi Mental Stop Pelnyalahgunaan Narkoba*, (Yogyakarta: Indoliterasi, 2016), h. 5.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kontrol diri pecandu narkoba adalah kemampuan mengatur, membimbing, dan mengendalikan stimulus dari dalam diri dan dari luar diri seorang pecandu narkoba dengan tujuan mengarahkan sikap dan tingkah lakunya ke arah yang positif.

Kontrol diri pecandu narkoba juga bermakna sebagai suatu kemampuan seorang pecandu narkoba dalam mengendalikan tingkah laku dengan melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak dan bagaimana berperilaku.

Kontrol diri penting dimiliki oleh pecandu narkoba sebagai kontrol perilaku dan sebagai pengubah stimulus dari luar dan dalam diri sebagai suatu respon perilaku. Kontrol diri pecandu narkoba pada penelitian ini adalah kemampuan mengendalikan stimulus dari dalam diri dan luar diri seorang pecandu narkoba yang meliputi aspek kontrol kognitif, kontrol keputusan, dan kontrol perilaku.

Pada dasarnya kemampuan ini dimiliki oleh setiap individu, namun hanya tingkatannya saja yang berbeda. Semakin tinggi kontrol diri seseorang maka semakin tinggi pula pengendaliannya terhadap tingkah lakunya, dan sebaliknya semakin rendah kontrol diri seseorang maka akan semakin rendah pula pengendaliannya terhadap tingkah lakunya.

## 2. Aspek-Aspek Kontrol Diri

Menurut Averill (dalam Syamsul Bahri Thalib) kontrol diri dibedakan atas tiga kategori, yaitu kontrol kognitif (*cognitive control*), kontrol keputusan (*decision control*), dan kontrol perilaku (*behavior control*).

### a. Kontrol Kognitif (*cognitive control*)

Kontrol kognitif merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menafsirkan, menilai atau menggabungkan suatu kejadian untuk mengurangi tekanan. Aspek ini terbagi menjadi dua komponen yaitu memperoleh informasi (*information again*) dan melakukan penilaian (*appraisal*). Kemampuan memperoleh informasi yaitu informasi yang dimiliki individu untuk menilai dan menafsirkan suatu keadaan dengan memperhatikan segi-segi positif secara subjektif.<sup>28</sup>

Kemampuan untuk memperoleh informasi yakni kemampuan individu dalam mencari sumber informasi, memperoleh dan mengolah sumber informasi untuk dirinya. Kemampuan untuk melakukan penilaian yakni kemampuan individu dalam menilai suatu peristiwa dan menarik pengalaman dari peristiwa.

---

<sup>28</sup> M. Nur Ghufro dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori.....*, h. 30.

*Cognitive control* dapat diartikan menjadi sebagai berikut:

- 1) Menafsirkan stimulus yang tidak sesuai dengan norma, baik dari luar maupun dari dalam diri.
  - 2) Menahan diri terhadap hal-hal yang sifatnya negatif.<sup>29</sup>
- b. Kontrol Perilaku (*behavior control*)

Kontrol perilaku merupakan kesiapan terjadinya suatu respon yang dapat secara langsung memengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini dibagi menjadi dua komponen yaitu mengatur pelaksanaan (*regulated administrasion*) dan mengatur stimulus (*stimulus modifiability*). Kemampuan mengatur pelaksanaan adalah kemampuan dalam menentukan siapa yang mengendalikan situasi dan keadaan, dirinya sendiri, orang lain atau sesuatu yang berasal dari luar dirinya. Kemampuan mengatur stimulus adalah kemampuan untuk dapat mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki untuk dihadapi.<sup>30</sup>

Kemampuan mengatur pelaksanaan yakni kemampuan individu dalam membuat perencanaan, membuat pertimbangan, dan membuat peraturan untuk dirinya sendiri. Kemampuan untuk memodifikasi stimulus yakni kemampuan individu dalam membuat

---

<sup>29</sup> Yandi Cahya Yundani, *Meningkatkan Self Control Pecandu Narkoba Dengan Teknik Role Playing*, Tesis Program Magister Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia, 2018, h. 34.

<sup>30</sup> M. Nur Ghufro dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori.....*, h. 29-30.

pilihan, menanggung resiko dan memikirkan sebab akibat dari perbuatannya.

*Behavior control* dapat diartikan menjadi sebagai berikut:

- 1) Kemampuan mengontrol perilaku berdasarkan stimulus negatif dari luar diri (faktor eksternal).
- 2) Kemampuan mengontrol perilaku berdasarkan stimulus negatif dari dalam diri (faktor internal).<sup>31</sup>

c. Kontrol Keputusan (*decision control*)

Mengontrol keputusan adalah kemampuan individu untuk memilih dan menentukan tujuan yang ingin dicapainya. Kemampuan mengontrol keputusan ini dapat berfungsi dengan baik, jika individu mempunyai kesempatan, kebebasan, dan cara-cara lain dalam melakukan sebuah tindakan.<sup>32</sup> Kemampuan untuk memilih hasil atau tindakan yang diyakini atau disetujui yakni kemampuan individu dalam berkomitmen dan percaya diri.

*Decisional control* dapat diartikan menjadi sebagai berikut:

- 1) Memilih tindakan berdasarkan norma yang berlaku di masyarakat.
- 2) Memilih tindakan berdasarkan keyakinan diri sendiri.<sup>33</sup>

---

<sup>31</sup> Yandi Cahya Yundani, *Meningkatkan Self.....*, h. 33.

<sup>32</sup> M. Nur Ghufro dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori.....*, h. 31.

<sup>33</sup> Yandi Cahya Yundani, *Meningkatkan Self.....*, h. 34.



### 3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kontrol Diri

Baumister & Boden mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri antara lain:<sup>34</sup>

#### a. Orang Tua

Hubungan anak dengan orang tua memberikan bukti bahwa ternyata orang tua mempengaruhi kontrol diri anak-anaknya. Orang tua mendidik anak-anaknya dengan keras dan secara otoriter akan menyebabkan anak-anaknya kurang dapat mengendalikan diri serta kurang peka terhadap peristiwa yang dihadapi. Sebaiknya orang tua sejak dini sudah mengajari anak untuk mandiri memberikan kesempatan untuk menentukan keputusannya sendiri, maka anak akan lebih mempunyai kontrol diri yang kuat.

#### b. Budaya

Setiap individu yang hidup dalam suatu lingkungan akan terkait pada budaya di lingkungan tersebut. Setiap lingkungan mempunyai budaya yang berbeda-beda. Hal demikian mempengaruhi kontrol diri individu sebagai anggota lingkungan tersebut.

#### c. Kognitif

Berkenaan dengan kesadaran berupa proses-proses seseorang menggunakan kegiatan yang dilakukan untuk mencapai suatu proses dan cara-cara yang tepat atau strategi yang sudah dipikirkan

---

<sup>34</sup> Wahyu Utami, *Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Self Control Pada PTRM (Program Terapi Rumatan Metadon)*, Jurnal Psikologi, Program Studi Psikologi Islam Institut Agama Islam Tribakti Islam Kediri, h. 92.

untuk mengubah stressor. Individu yang menggunakan kemampuan diharapkan dapat memanipulasi tingkah laku sendiri melalui proses intelektual. Jadi kemampuan intelektual individual mempengaruhi seberapa besar individu memiliki kontrol diri.

#### 4. Indikator Kontrol Diri

Menurut para ahli kontrol diri dapat digunakan sebagai suatu intervensi yang bersifat preventif (pencegahan) selain dapat mereduksi efek-efek psikologis yang negatif dari *stressor-stressor* lingkungan. Individu dengan kontrol diri tinggi sangat memerhatikan cara-cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi yang bervariasi.<sup>35</sup>

Menurut Baumister kontrol diri yang tinggi terkait dengan penyesuaian diri yang baik, serta keadaan psikologi yang baik, sedangkan kontrol diri yang rendah menyebabkan meningkatnya keluhan, gejala psikologi, meningkatkan kerentanan terhadap berbagai zat adiktif, kekerasan dan gangguan makan. Individu yang memiliki kontrol diri rendah akan rentan terjerumus pada hal-hal negatif, seperti salah satu contoh terjerumus ke zat adiktif dan narkoba. Kontrol diri akan sangat berperan dalam pencegahan bahkan pengobatan bagi individu yang mengalami kecanduan narkoba.<sup>36</sup>

Tingginya kontrol diri dapat ditandai dengan penyesuaian diri keadaan psikologis individu yang baik. Individu dikatakan mempunyai penyesuaian diri yang berhasil apabila ia dapat mencapai kepuasan

---

<sup>35</sup> M. Nur Ghufro dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori.....*, h. 21-22.

<sup>36</sup> Yandi Cahya Yundani, *Meningkatkan Self.....*, h. 7.

dalam usahanya memenuhi kebutuhan, mengatasi ketegangan, bebas dari berbagai simptom yang mengganggu (seperti kecemasan kronis, kemurungan, depresi, obsesi, atau gangguan psikosomats), frustrasi, dan konflik.<sup>37</sup>

Individu yang memiliki kontrol diri rendah cenderung menjadi *impulsive*, senang berperilaku beresiko, dan berperilaku sempit. Individu dengan kontrol diri rendah sering kesulitan menentukan konsekuensi atas tindakan mereka. Sebaliknya individu dengan kontrol diri tinggi sangat memperhatikan cara-cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi yang bervariasi.<sup>38</sup>

Lemahnya kontrol diri adalah faktor yang ada dalam diri untuk mengontrol dan mempertahankan diri terhadap pengaruh-pengaruh negatif dari lingkungan. Jika ada pengaruh negatif berupa bujukan seperti pecandu narkoba, minuman keras, merokok sering kali individu tidak bisa menghindari dan terpengaruh ajakan tersebut.<sup>39</sup>

Individu dengan kontrol diri yang tinggi akan bertindak sesuai dengan norma-norma yang berlaku di masyarakat. Kontrol diri yang rendah mengacu pada ketidakmampuan individu dalam menahan diri dalam bertindak namun tidak memedulikan konsekuensi jangka panjang. Rendahnya kontrol diri akan menyebabkan individu tidak memiliki batasan-batasan diri terhadap pengaruh dari lingkungan yang negatif sehingga dapat terjerumus pada perilaku menyimpang.

---

<sup>37</sup> M. Nur Ghufro dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori.....*, h. 50.

<sup>38</sup> Yandi Cahya Yundani, *Meningkatkan Self.....*, h. 7.

<sup>39</sup> *Ibid.*, h. 2.

Sebaliknya, individu dengan kontrol diri yang tinggi dapat menahan diri dari hal-hal yang berbahaya dengan mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang.

Kontrol diri juga merupakan suatu kemampuan individu dalam pengendalian hawa nafsu. Individu dengan kontrol diri tinggi akan mampu menahan atau mengendalikan hawa nafsunya. Sebaliknya, individu dengan kontrol diri rendah cenderung akan mengikuti hawa nafsu sehingga rentan terjerumus pada kemaksiatan. Pengendalian hawa nafsu dijelaskan dalam Al-Qur'an sebagai berikut:

وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ . ٤٠

“Artinya: Dan adapun orang-orang yang takut kepada kebesaran Tuhannya dan menahan diri dari keinginan hawa nafsunya.” (QS. An-Nazi'at [79]: 40)

Dari ayat di atas, dapat diambil pelajaran bahwa individu harus mampu mengontrol dirinya dari dorongan-dorongan biologis dan hawa nafsu yang dapat membawanya lupa kepada Allah SWT dan merasa takut atas kebesaran-Nya sehingga tidak terjerumus ke dalam hal-hal yang negatif dan membawa kepada kemaksiatan.

### C. Tinjauan Pustaka

Sebelum mengadakan penelitian ini penulis terlebih dahulu melakukan tinjauan pustaka untuk mengetahui apakah penelitian di bidang yang sama sudah dilakukan atau belum sekaligus untuk menghindari plagiarisme dalam penelitian ini. Setelah penulis melakukan tinjauan pustaka, dalam hal ini penulis menemukan beberapa judul skripsi yang

fokus bahasannya mengarah ke penelitian yang akan penulis teliti, di antaranya:

1. M. Ade Setiawan, Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, yang berjudul “Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* Dalam Layanan Konseling Terhadap Korban Penyalahgunaan Narkoba Di House of Serenity Bandar Lampung”.<sup>40</sup> Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan pendekatan *cognitive behavior therapy* sangat cocok digunakan untuk masalah adiksi bagi residen yang ada di rumah rehabilitasi House of Serenity.

Terdapat perbedaan yang ditulis oleh penulis yaitu waktu dan variabel penelitian. Penelitian di atas memfokuskan pada pendekatan yang digunakan di House of Serenity yaitu *Cognitive Behavior Therapy*, sedangkan penulis memfokuskan pada layanan konseling individual.

2. Nur Anisa Delafi, Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, yang berjudul “Peranan Konseling Keluarga Dalam Meningkatkan Dukungan Sosial Korban Penyalahgunaan Narkoba Di Rumah Rehabilitasi House of Serenity Lampung”.<sup>41</sup> Hasil penelitian

---

<sup>40</sup> M. Ade Setiawan, *Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Dalam Layanan Konseling Terhadap Korban Penyalahgunaan Narkoba Di House of Serenity Bandar Lampung*, Skripsi Program Sarjana Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung, 2019.

<sup>41</sup> Nur Anisa Delafi, *Peranan Konseling Keluarga Dalam Meningkatkan Dukungan Sosial Korban Penyalahgunaan Narkoba Di Rumah Rehabilitasi House of Serenity Lampung*, Skripsi

ini menunjukkan bahwa konseling keluarga berperan dalam meningkatkan dukungan yang diberikan keluarga kepada anggotanya yang menjadi korban penyalahgunaan narkoba sehingga terjadi peningkatan pemberian dukungan dari keluarga berupa dukungan emosional, penghargaan, informatif, dan instrumental kepada korban penyalahgunaan narkoba.

Terdapat perbedaan yang ditulis oleh penulis yaitu waktu dan variabel penelitian. Penelitian di atas memfokuskan pada layanan konseling keluarga dalam meningkatkan dukungan sosial sedangkan penulis meneliti layanan konseling individual untuk meningkatkan kontrol diri.

3. Tri Destiana, Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, yang berjudul “Peran Konselor Dalam Meningkatkan Motivasi Untuk Pemulihan Klien Ketergantungan Napza (Narkotika, Psikotropika, Zat Adiktif) Di Rumah Rehabilitasi House of Serenity (HOS) Bandar Lampung”.<sup>42</sup> Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konselor memiliki peran sebagai konsultan, fasilitator, motivator, dan pemimpin melalui layanan dan rehabilitasi sosial yang diberikan terhadap klien sehingga klien termotivasi.

---

Program Sarjana Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung, 2019.

<sup>42</sup> Tri Destiyana, *Peran Konselor Dalam Meningkatkan Motivasi Untuk Pemulihan Klien Ketergantungan Napza (Narkotika, Psikotropika, Zat Adiktif) Di Rumah Rehabilitasi House of Serenity (HOS) Bandar Lampung*, Skripsi Program Sarjana Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung, 2019.

Terdapat perbedaan yang ditulis oleh penulis yaitu waktu dan variabel penelitian. Penelitian di atas fokus pada peran konselor, sedangkan penulis fokus pada layanan yang diberikan konselor kepada klien yaitu layanan konseling individual. Penelitian di atas meneliti tentang motivasi, sedangkan penulis fokus pada kontrol diri klien. Perbedaan motivasi dengan kontrol diri yaitu motivasi lebih kepada keadaan dalam pribadi seseorang yang mendorong keinginan individu guna mencapai tujuan tertentu, sedangkan kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan, membimbing, maupun mengatur segala tingkah lakunya. Motivasi merupakan dorongan yang berasal dari dalam maupun dari luar individu sedangkan kontrol diri adalah kemampuan individu dalam mengendalikan dorongan tersebut.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal, *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Rajawali Pers, 2014.
- Ali Muhammad, *Penelitian Kependidikan Prosedur dan Strategi*. Bandung: Angkasa, 1987.
- Atwar Bajari, *Metode Penelitian Komunikasi (Prosedur, Tarend, dan Etika)*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media, 2015.
- Bimo Walgito, *Bimbingan dan Konseling (Studi & Karir)*. Yogyakarta: Andi Offset, 2010.
- Daru Wijayanti, *Revolusi Mental Stop Penyalahgunaan Narkoba*. Yogyakarta: Indoliterasi, 2016.
- Dewa Ketut Sukardi dan Desak Nila K, *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta, 2008.
- Gerald Corey, *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Terjemah Koeswara. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama, 2013.
- Hartono dan Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling*. Jakarta: Prenadamedia Group, 2012.
- Irawan Soehartono, *Metode Penelitian Sosial*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2004.
- Jalaludin Rahmat, *Metode Penelitian Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosda Karya, 2002.
- John W. Creswell, *Research Design Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif dan Campuran*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016.
- Kartini Kartono dan Dali Gulo, *Kamus Psikologi*. Bandung: Pionir Jaya, 1987.
- Lidya Harlina Martono dan Satya Joewana, *Pencegahan Dan Penanggulangan Penyalahgunaan Narkoba Berbasis Sekolah*. Jakarta: Balai Pustaka, 2006.
- M. Ahmad Anwar, *Prinsip-Prinsip Metodologi Research*. Yogyakarta: Sumbangsih, 1975.
- M. Nur Ghufro dan Rini Risnawita S, *Teori-Teori Psikologi*. Jakarta: Ar-Ruzz Media, 2018.



- Muhammad Idrus, *Metodologi Penelitian Ilmu Sosial*. Yogyakarta: Gelora Aksara Pratama, 2009.
- Mohamad Surya, *Teori-Teori Konseling*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy. 2013.
- Singgih D. Gunarsa, *Dari Anak Sampai Lanjut Usia: Bunga Rampai Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Gunung Mulia, 2009.
- Sofyan S Willis, *Konseling Individual, Teori dan Praktek*. Jakarta: Alfabeta, 2013.
- Sudjana, *Metodologi Statistik*. Bandung: Tarsito, 2002.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta, 2018.
- \_\_\_\_\_, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2018.
- Sumdi Suryabrata, *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rajawali Pers, 2014.
- Sutrisno Hadi, *Metodologi Research*. Yogyakarta: Adi Ofset, 2002.
- Syamsu Yusuf, *Konseling Individual (Konsep Dasar dan Pendekatan)*. Jakarta: Alfabeta, 2013.
- Syamsul Bachri Thalib, *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*. Jakarta: Kencana, 2010.
- Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta: Rajawali Pers, 2013.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 35 Tahun 2009 Tentang Narkotika.

#### **Sumber Ilmiah:**

- Alifia Nuzilu Ni'ami, *Bimbingan dan Konseling Islam Dengan Teknik Self Control bagi Pengguna Narkoba dan Minuman Keras Di Dusun Selorentek Kulon Kelurahan Karanganyar Kecamatan Kraton Kabupaten Pasuruan*. UIN Sunan Ampel: Skripsi Program Sarjana Bimbingan Konseling Islam, 2019.
- Alun Widyantari, *Konseling Bagi Korban Penyalahgunaan Narkoba di Panti Sosial Pamardi Putra Kalasan Sleman Yogyakarta*. Skripsi Program Sarjana Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga, 2015.

- Dwi Laelatul Faizah, *Keefektifan Layanan Konseling Kelompok Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Kemampuan Kontrol Diri Mantan Pecandu Narkoba Di Yayasan Rumah Damai Kota Semarang*. Universitas Negeri Semarang: Skripsi Program Sarjana Bimbingan dan Konseling Islam, 2016.
- Herni Susanti, *Perubahan Perilaku dan Fungsi Kognitif dengan Terapi Perilaku Kognitif Pada Penderita Napza*. Universitas Indonesia: Jurnal Fakultas Ilmu Keperawatan Vol. 5 No. 2, 2010.
- M. Ade Setiawan, *Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Dalam Layanan Konseling Terhadap Korban Penyalahgunaan Narkoba Di House of Serenity Bandar Lampung*. UIN Raden Intan Lampung: Skripsi Program Sarjana Bimbingan dan Konseling Islam, 2019.
- Musdalifah, *Peran Balai Rehabilitasi Badan Narkotika Nasional (BNN) Tanah Merah Dalam Merehabilitasi Pecandu Narkoba di Kota Samarinda*. Universitas Mulawarman: Jurnal Ilmu Pemerintahan, 2015.
- Muthia Hanum, Prayitno dan Herman Nirwana, *Efektivitas Layanan Konseling Perorangan Meningkatkan Kemandirian Siswa Dalam Menyelesaikan Masalah Belajar*. Universitas Negeri Padang: Jurnal Konseling Vol. 4 No. 3, 2015.
- Nur Anisa Delafi, *Peranan Konseling Keluarga Dalam Meningkatkan Dukungan Sosial Korban Penyalahgunaan Narkoba Di Rumah Rehabilitasi House of Serenity Lampung*. UIN Raden Intan Lampung: Skripsi Program Sarjana Bimbingan dan Konseling Islam, 2019.
- Siti Fatmawati Fatimah dan Muhammad Towil Umuri, *Faktor-Faktor Penyebab Kenakalan Remaja Di Desa Kemadang Kecamatan Tanjungsari Kabupaten Gunungkidul*. Universitas Ahmad Dahlan: Jurnal Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Vol. 4 No. 1, 2014.
- Tri Destiana, *Peran Konselor Dalam Meningkatkan Motivasi Untuk Pemulihan Klien Ketergantungan Napza (Narkotika, Psikotropika, Zat Adiktif) Di Rumah Rehabilitasi House of Serenity (HOS) Bandar Lampung*. UIN Raden Intan Lampung: Skripsi Program Sarjana Bimbingan dan Konseling Islam, 2019.
- Wahyu Utami, *Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Self Control Pada PTRM (Program Terapi Rumatan Metadon)*. Institut Agama Islam Tribakti Islam: Jurnal Psikologi.

Yandi Cahya Yundani, *Meningkatkan Self Control Pecandu Narkoba Dengan Teknik Role Playing*. Universitas Pendidikan Indonesia: Tesis Program Magister Bimbingan dan Konseling, 2018.

**Online:**

Kamus Besar Bahasa Indonesia. *Tingkat*. <https://kbbi.web.id/tingkat> diakses pada 14 Juni 2020.